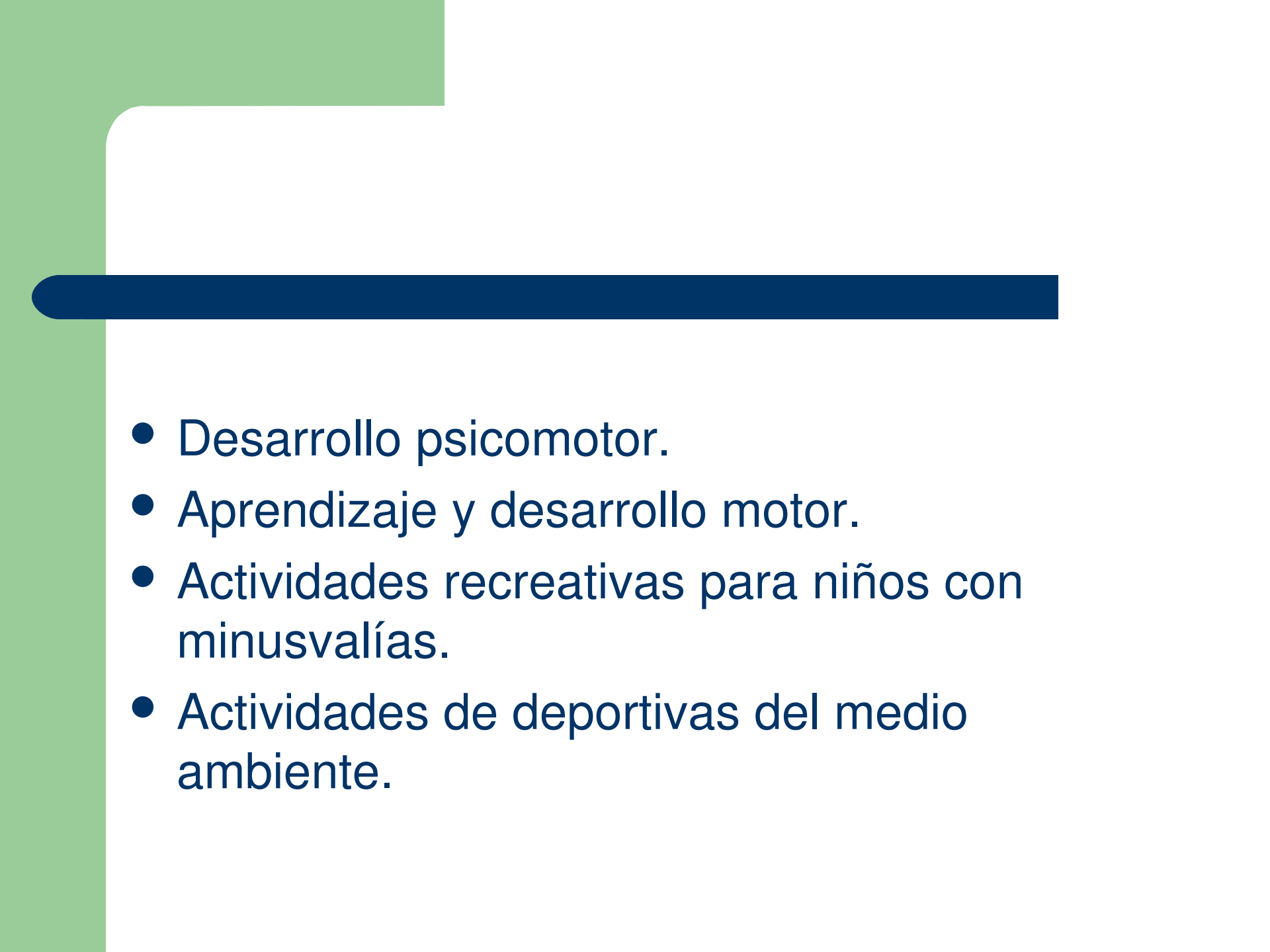


MATERIAL DIDÁCTICO

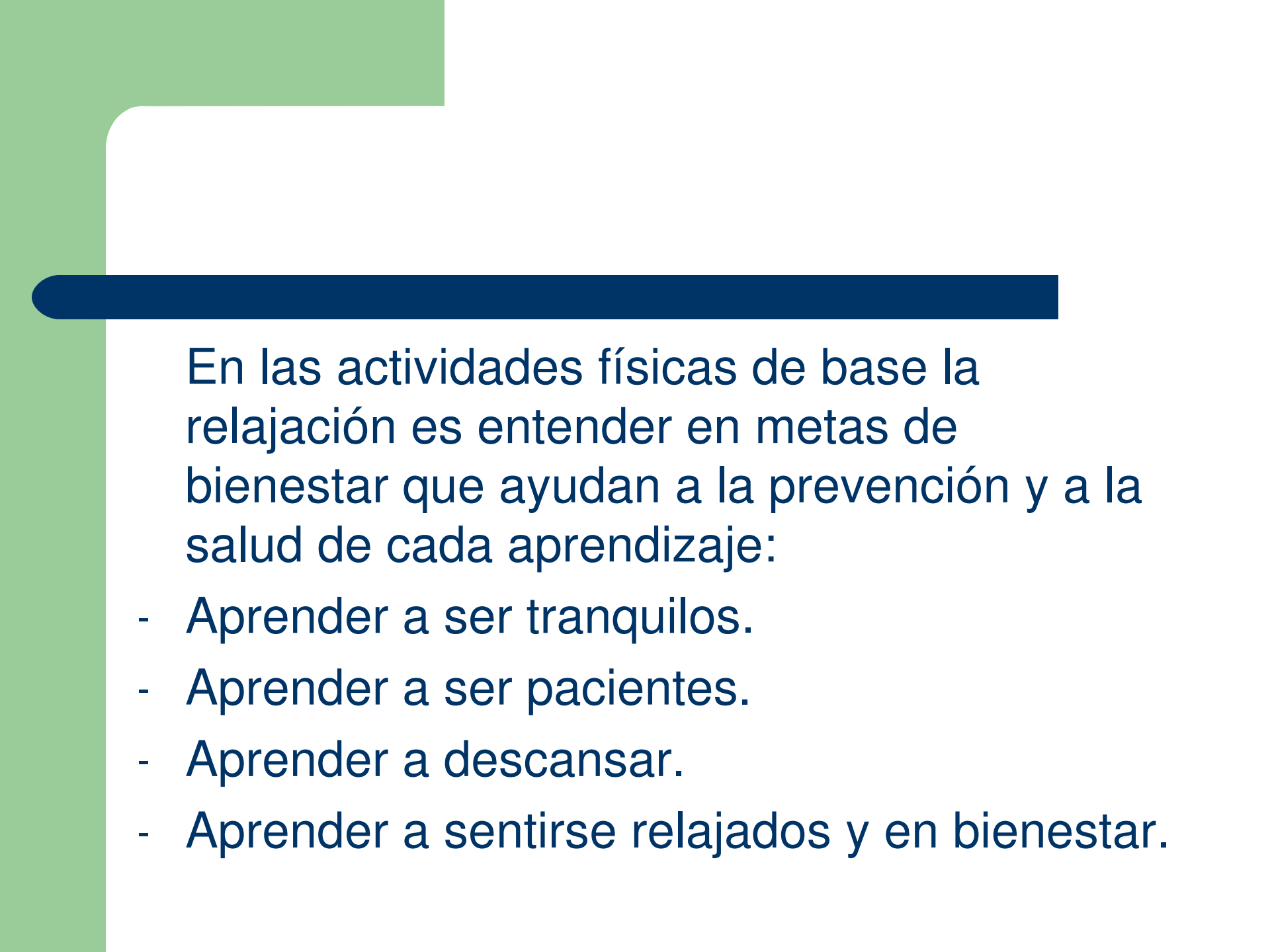
Estudio de la relajación



- 
- Desarrollo psicomotor.
 - Aprendizaje y desarrollo motor.
 - Actividades recreativas para niños con minusvalías.
 - Actividades de deportivas del medio ambiente.

Los escolares saben
que es moverse pero
no esta tan claro que
sepan lo que es
relajarse.





En las actividades físicas de base la relajación es entender en metas de bienestar que ayudan a la prevención y a la salud de cada aprendizaje:

- Aprender a ser tranquilos.
- Aprender a ser pacientes.
- Aprender a descansar.
- Aprender a sentirse relajados y en bienestar.

En educación se comprende, el cuidarse y relajarse para actuar con tranquilidad y control evitando por tanto peligros.



Hábitos de relajación

Son las actividades físicas de base generales y específicas del día a día que preparan y finalizan el ejercicio físico del día. Relajarse es una herramienta que debe realizarse 5 minutos diarios.



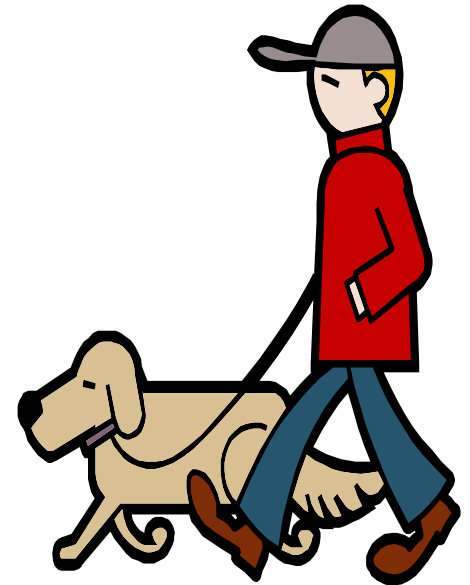
En las actividades físicas de base, los escolares aprenden a moverse y a relajarse con la respiración de forma coordinada y equilibrada.



Relajarse con la familia en un hábito que ayude al niño/a a comprender que es descansar sintiéndose reforzado/a en casa y con la sensación de tranquilidad. Este apoyo familiar es fundamental en el aula.

Por ejemplo en casa los padres ayudan a que el niño/a se relaje realizando una tarea cotidiana de forma lúdica como puede ser:

- Pasear al perro, como una obligación aceptada.
- Ir a nadar.
- Jugar con otros niños en el parque.
- Etc ...



La relajación:

Se comprende por una distensión muscular, psíquica y emocional. En educación nos ayuda a posicionarnos cómodos y receptivos con todos nuestros potenciales y capacidades disponibles, como se dice en educación: “Aprender a descansar pero sin perder el tiempo.”



Las actividades físicas de relajación se deben unir a la respiración, siempre.

Crear hábitos
diarios de
tranquilidad.



Reflexiona y contesta:

Haz un listado de actividades, que te relajan a diario.

